

“雖然控制糖尿病不容易，但你一定做得到”



“我們知道.....因為我們也有糖尿病”

當我們控制好糖尿病，便會更健康，，更多精力，我們不要變成失明，有腎病，或者由於糖尿病失去了腳和腿。所以我們盡力保持血糖正常。

意思就是我們要選吃健康的食  
物，並控制吃量，甚至家庭朋  
友相聚也這樣。

我們在忙碌中也要抽出時間定  
期經常運動。我們按醫生吩咐  
用藥及經常自驗血糖。

雖然控制血糖不容易，但是我們一定做得到。你也能做到。

致電：1-800-438-5383 索取更多資  
料。或者訪問我們的網站  
網址：<http://ndep.nih.gov>

## “雖然控制糖尿病不容易， 但你一定做得到”



“我們知道.....因為我們  
也有糖尿病”

當我們控制好糖尿病，我們更健康，  
更多精力，我們不要變成失明，  
有腎病，或者由於糖尿病失去了腳  
和腿。所以我們盡力保持血糖正常。

意思就是我們要選吃健康的食  
物，並控制吃量，甚至家庭朋  
友相聚也這樣。我們在忙碌中也要抽出時間  
定期經常運動。我們按醫生吩咐用  
藥及經常自驗血糖。

雖然控制血糖不容易，但是我們一  
定做得到。你也能做到。

致電：1-800-438-5383 索取更多資  
料。或者訪問我們的網站  
網址：<http://ndep.nih.gov>



4 1/2"x 5 1/4"

## 控制血糖真有效

雖然並不容易控制血糖  
但是我們繼續每天都做

致電：1-800-438-5383 索取  
資料。  
網址：<http://ndep.nih.gov>



4 1/2"x 2"



雖然並不容易控制血糖  
但是我們繼續每天都做  
致電：1-800-438-5383 索取  
資料。  
網址：<http://ndep.nih.gov>



控制血糖真有效



2 1/16"x 5 1/4"

2 1/16"x10"

# “雖然控制糖尿病不容易，但是你一定做得到”

“我們知道.....因為我們  
也有糖尿病 ”

我們都經歷過，控制糖尿病的困難。  
但是我們繼續嘗試—每天都去拼。當我們能控制糖尿病，我們便更健康，更多精力。我們不要變成失明，有腎病，或者由於糖尿病失去了腳和腿。所以我們盡最大的努力，以保持我們的血糖正常。

意思就是我們要選吃健康的食品，並控制食量，甚至家人朋友相聚時也這樣。  
我們在忙碌中也要抽出時間常做運動。  
我們照醫生吩咐吃藥，及經常自驗血糖。



致電：1-800-438-5383 索取更多資料。

網址：<http://ndep.nih.gov>

珍惜生命，  
控制血糖



全國糖尿病  
教育運動

NATIONAL  
DIABETES  
EDUCATION  
PROGRAM

全國健康組織及  
疾病預防控制  
中心聯合主辦



Control your  
diabetes.  
*For Life.*